|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహారి

(ఆధ్యాత్మిక – సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

Spot Speed NEWS

గురువారం
05-06-2025

ఆరోగ్య చిట్కాలు

1. తగినంత నీరు తాగండి
వేసవి ప్రభావం ఇంకా కోనసాగుతున్నందున రోజుకు కనీసం 2.5–3 లీటర్ల నీరు తాగండి. శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా ఉంటుంది.

2. సీజనల్ పండ్లు తీసుకోండి
పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి, దోసకాయ పంటి పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి.

3. రోజా 30 నిమిషాలు నడపండి
ఉదయం లేదా సాయంత్రం కనీసం 30 నిమిషాల నడక గుండె ఆరోగ్యానికి, బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది.

4. జంక్ ఫుడ్ తగ్గించండి
అధిక నూనె, ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తగ్గించి, ఇంట్లో తయారుచేసిన తాజా ఆహారాన్ని తీసుకోండి.

5. సరిపడా నిద్రపోండి
రోజుకు 7–8 గంటల నిద్ర తీసుకోవడం వల్ల శరీరం, మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

6. ఒత్తిడిని తగ్గించండి
రోజా 10–15 నిమిషాలు ధ్యానం లేదా ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

చిన్న కుందేలు – పెద్ద ధైర్యం

ఒక అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న కుందేల ఉండేది. అది చాలా మంచిది కాని ప్రతిదానికి భయపడేది. గాలి బలంగా వీచినా, ఆకులు కదిలినా భయపడి పరుగెత్తేది.

ఒక రోజా అడవిలో పెద్ద వర్షం వచ్చింది. వర్షం వల్ల ఒక చిన్న పక్షి గూడు చెట్టుపై నుండి కింద పడపోయింది. ఆ పక్షి పిల్లలు భయంతో ఏడవసాగాయి.

అక్కడున్న జంతువులన్నీ వర్షానికి భయపడి తమ తమ గుహల్లో దాక్కున్నాయి. కాని చిట్టి కుందేలు పక్షి పిల్లల ఏడుపు విని, "నేను కూడా భయపడుతున్నాను. కానీ వీరికి సహాయం చేయాలి" అని అనుకుంది.

అది ధైర్యంగా వెళ్లి, తన స్నేహితుడు కోతిని పిలిచింది. ఇద్దరూ కలిసి పక్షి పిల్లలను జాగ్రత్తగా తీసుకుని, కొత్త గూడు తయారు చేసి వాటిని సురక్షితంగా ఉంచారు. వర్షం ఆగిన తర్వాత, పక్షి తల్లి వచ్చి తన పిల్లలను చూసి చాలా సంతోషించింది.

"చిట్టి! నువ్వు చాలా ధైర్యవంతురాలివి" అని అడవిలోని జంతువులన్నీ ప్రశంసించాయి.

అప్పుడు చిట్టి నవ్వుతూ,
"ధైర్యం అంటే భయం లేకపోవడం కాదు. భయం ఉన్నా మంచి పని చేయడం." అని చెప్పింది.

నీతి: మంచి పని కోసం భయాన్ని జయించడం నిజమైన ధైర్యం.

తెలుగు పంచాంగం

సంవత్సరం	: పరాభవ నామ సంవవ్వరం
మాసం	: అధిక జ్యేష్ట మాసం
పక్షం	: కృష్ణ పక్షం
వారం	: గురువారం

తిథి
బహుళ చవితి రాత్రి 11:30 గంటల వరకు
అనంతరం పంచమి తిథి ప్రారంభం

నక్షత్రం
ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రం జూన్ 5 తెల్లవారుజామున 3:41 గంటల వరకు
తరువాత శ్రవణం నక్షత్రం ప్రాదంభం

యోగం
శుక్ల యోగం ఉదయం 9:02 గంటల వరకు
తరువాత బ్రహ్మ యోగం

కరణం
బవ ఉదయం 10:28 వరకు
బాలవ రాత్రి 11:30 వరకు
తరువాత కౌలవ ప్రాదంభం

సూర్యోదయం	: 5:44
సూదాస్తమయం	: 6:43

చంద్రోదయం - చంద్రాస్తమయం

చంద్రోదయం	: రాత్రి 10:10
చంద్రాస్తమయం	: ఉదయం 9:35

రాహుకాలం
మధ్యాహ్నం 1:30 నుండి 3:00 వరకు

ఈరోజు ప్రత్యేకత

సంకష్టహర చతుర్థి పూజలకు అనుకూలమైన రోజు.

శ్రీ గణేశుడు ఆరాధన, గణపతి వ్రతం, దుర్వా పూజలు శుభప్రదంగా భావిస్తారు.

శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి

శ్రీ మహాలక్ష్మి దేవి సంపద, ఐశ్వర్యం, శాంతి, సౌభాగ్యాలకు అధిష్ఠాన దేవతగా పూజించబడుతుంది. ఆమెను భగవాన్ మహావిష్ణువు యొక్క సహచరిగా భావిస్తారు.

క్షీరసాగర మతనం కథ
పురాణాల ప్రకారం ఒకసారి దేవతలు తమ శక్తిని కోల్పోయారు. అప్పుడు ఇంద్రుడు మరియు ఇతర దేవతలు మహావిష్ణువును ప్రార్థించారు. విష్ణువు సూచన మేరకు దేవతలు, అసురులు కలిసి క్షీరసాగరాన్ని మథించాలని నిర్ణయించారు.

మందర పర్వతాన్ని కవ్వంగా, వాసుకి నాగును తాడుగా ఉపయోగించి క్షీరసాగరాన్ని మథించారు. ఆ మథనం నుండి అనేక దివ్య వస్తువులు, రత్నాలు వెలువడ్డాయి. చివరకి ఒక అద్భుతమైన కమలంపై ఆసీనురాలై మహాలక్ష్మి దేవి ప్రత్యక్షమయ్యింది.

దేవతలు, ఋషులు ఆమెకు ఘనంగా అభిషేకం చేసి స్తుతించారు. మహాలక్ష్మి దేవి తన భర్తగా మహావిష్ణువును ఎంచుకుని ఆయన వక్షస్థలంలో నివసించింది. అప్పటి నుండి ఆమె శ్రీహరివారి సహచరిగా పూజలు అందుకుంటోంది.

మహాలక్ష్మి దేవి మహిమ
మహాలక్ష్మి దేవి నివసించే చోట:

- ఐశ్వర్యం పెరుగుతుంది
- సంతోషం, శాంతి నెలకొంటాయి
- ధర్మం, సత్యం వృద్ధి చెందుతాయి
- కుటుంబంలో సౌభాగ్యం కలుగుతుంది

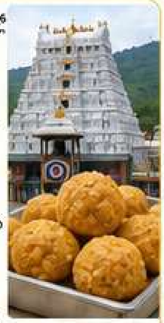
అయితే అహంకారం, అసత్యం, అధర్మం ఉన్న చోట లక్ష్మి దేవి నిలవదని పురాణాలు చెబుతాయి.

అష్టలక్ష్ములు
మహాలక్ష్మి దేవి ఎనిమిది రూపాలలో భక్తులను అనుగ్రహిస్తుందని విశ్వాసం:

1. ఆది లక్ష్మి	2. ధన లక్ష్మి	3. ధాన్య లక్ష్మి	4. గజ లక్ష్మి
5. సంతాన లక్ష్మి	6. విజయ లక్ష్మి	7. విద్యా లక్ష్మి	8. ధైర్య లక్ష్మి

శ్రీవారి లడ్డూ విక్రయాల్లో ఆల్‌టైమ్ రికార్డ్

కలియుగ వైకుంఠం తిరుమల గిరులు భక్తజన సంద్రమయ్యాయి. అశేషంగా తరలివస్తున్న భక్తకోటికి శ్రీవారి దివ్య ప్రసాదమైన 'లడ్డూ' తియ్యని అనుభూతిని పంచుతోంది. మే నెలలో తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదాల విక్రయాలు సరికొత్త రికార్డులను అందుకున్నాయి. ఈ ఏడాది ఒక మే నెలలోనే సుమారు 25 లక్షల మందిభక్తులుగా స్వామివారిని దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించారు. ఈ వైటింకలో అశేషంగా శ్రీవారి సేవలో పాల్గొన్న భక్తుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా లడ్డూ ప్రసాదాలు విక్రయాలు జరిగాయి. కోటి 21 లక్షల లడ్డూలను భక్తులు కొనుగోలు చేశారు. గత ఏడాది మే నెలలో కోటి 10 లక్షల లడ్డూలు కొనుగోలు చేస్తే ఈ ఏడాది అదనంగా 11 లక్షల లడ్డూ ప్రసాదం విక్రయాలు జరిగాయి.రోజుకు సగటున 4.08 లక్షల లడ్డూలు టీటీడీ తయారు చేస్తోంది. రద్దీ సమయల్లో అదనంగా లడ్డూలను తయారు చేసి భక్తులకు అందుబాటులో ఉంచుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదం నాణ్యత, రుచి మరింత మెరుగుపడటంపై భక్తులు హర్షం వ్యక్తం



విక్రయాల జోరు: 2025 ఏడాదికి లడ్డూ విక్రయాల్లో టీటీడీ సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించింది. 2024తో పోలిస్తే విక్రయాలు సుమారు పది శాతం మేర పెరిగడం విశేషం. లడ్డూల నాణ్యత, రుచిపై పూర్తి సంతృప్తి వ్యక్తం కావడంతో విక్రయాలు జోరందుకున్నాయి. 2024లో 12.15 కోట్లుగా ఉన్న లడ్డూ విక్రయాలు 2025 నాటికి 13.52 కోట్లకు చేరాయి. అంటే 2025లో 1.37 కోట్లు అదనంగా అమ్ముడయ్యాయి.

గత దశాబ్ద కాలంలోనే ఎన్నడూ లేనివిధంగా డిసెంబరు 27న రికార్డు స్థాయిలో అత్యధికంగా 5.13 లక్షల లడ్డూలను భక్తులు కొనుగోలు చేశారు. ప్రతిరోజా సుమారు 4 లక్షల లడ్డూలను నిరంతరాయంగా 'పోటు'లో సిద్ధం చేస్తున్న టీటీడీ, రద్దీ పెరిగే ప్రత్యేక దినాల్లో 8 నుంచి 10 లక్షల లడ్డూలను బఫర్ స్టాక్‌గా ఉంచుతోంది.

శ్రీవారి పోటులో సుమారు 700 మంది శ్రీవైష్ణవ బ్రాహ్మణులు రెండు షిఫ్టుల్లో 24 గంటల పాటు శ్రమిస్తున్నారు. అత్యంత నియమ నిష్ఠలతో సంప్రదాయబద్ధంగా స్వామివారి లడ్డూలు తయారు చేస్తున్నారు. ఆవునెయ్యి ఇతర దినుసుల విషయంలో టీటీడీ తీసుకున్న కఠిన నిర్ణయాలతో లడ్డూ నాణ్యత, రుచి మెరుగుపడిందని భక్తులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.